

Københavns BTK, Brønshøj Bordtennis og Frederiksberg BTK inviterer til

Storkøbenhavns Fælles Ungdomstræningslejr

"Grønne spillere" over 11 år*
fra hele Bordtennis-Danmark er velkommen

Efterårsferien i uge 42
fra mandag d. 14. til og med torsdag d. 17. okt. 2019

Lejren afvikles i Remisen
(Blegdamsvej 132, Kbh Ø)

Vælg mellem 2- eller 4-dages lejr:

Mandag og tirsdag **ELLER** onsdag og torsdag **ELLER** alle 4 dage

Pris for 2 dage: kr. 200,- Pris for 4 dage: kr. 350,-
(inkl. frugt i pauserne)

Program for "grønne-spillere"* over 11 år

- 11.30 – 12.00: Tjek ind
- 12.00 – 12.30: Motorisk bevægelsesopvarmning
- 12.30 – 13.30: Teknisk træning
- 13.30 – 14.10: Frokost
- 14.10 – 15.00: Motorisk bevægelsestræning samt kina- og robottræning
- 15.00 – 16.00: Teknisk træning
- 16.00 – Tjek ud og tak for i dag

Medbring selv: Bat, træningstøj, frokost, drikkedunk

Tilmelding:

Skriv en mail med tilmelding til dennis@penthouse.nu og få tilsendt betalingsinfo. Mailen skal indeholde: Fulde navn på spiller, klubnavn, hvilke dage man vil deltage, fødselsdato, hvilket årstal spilleren begyndte til bordtennis

*Dygtige trænere!
Vi håber på deltagelse
af trænere fra man-
ge forskellige klub-
ber i Storkøbenhavn*

***** Spillere, som er startet til
bordtennis i 2018 eller 2019